

LOW CARB DIÄT

DEIN 7-TAGE-PLAN

21 einfache Rezepte
Mit Snacks gegen Heißhunger
Ohne lästiges Kalorienzählen
Inkl. Einkaufsliste

nu³

Hi!

Ich bin Katharina, war 5 Jahre lang Leistungssportlerin und bin nach dieser Zeit in den Fitness-Bereich gewechselt. Eine richtige, daran angepasste Ernährungsweise spielt dabei eine große Rolle. Sie entscheidet in hohem Ausmaß darüber, ob man in diesem Bereich die gewünschten Erfolge erzielt oder nicht. Deshalb habe ich mich in den letzten 4 Jahren umfassend mit dem Thema Ernährung befasst, verschiedene Diätkonzepte ausprobiert und mich allgemein auf diesem Gebiet weitergebildet.



Bei nu3 kümmere ich mich u.a. darum, praxistaugliche Ernährungspläne für alle, die etwas abnehmen oder sich allgemein gesünder ernähren wollen, zu erstellen. Vor allem für das erste Ziel eignet sich eine Low Carb Diät besonders gut. Bei dieser werden 30% der täglich verfügbaren Kalorien aus Eiweiß, 55% aus Fett und 15% aus Kohlenhydraten bezogen.

Gerade zum Abnehmen ist mein Ernährungsplan super geeignet, denn er beinhaltet neben reichlich Vitaminen und Mineralstoffen kaum Kohlenhydrate, dafür aber umso mehr Eiweiß – ideal zur Unterstützung deines Stoffwechsels und zum Aufbau von Muskelmasse. Zudem lässt sich der Plan gut in den Alltag integrieren. Definiere deinen Körper, langfristig und ganz ohne Jojo-Effekt!

Um dir den Einstieg in diese Diätform zu erleichtern und dir ein paar Beispiele für mögliche Gerichte an die Hand zu geben, habe ich einen Wochenplan erstellt, mit dem du direkt loslegen kannst.

Für wen ist der Plan gedacht?

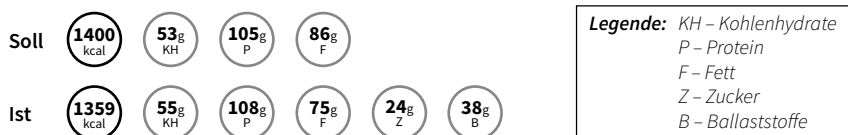
Der Plan ist prinzipiell für jeden geeignet, allerdings haben wir in unserem Beispiel folgende Annahmen getroffen: Eine über 30-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 70 kg, die im Beruf einer sitzenden Tätigkeit nachgeht (Tageskalorienverbrauch von ca. 1900 kcal) und in einem gesunden Tempo abnehmen will (Kaloriendefizit von ca. 500 kcal pro Tag). Vielleicht werden diese Annahmen nicht auf dich zutreffen. Ermittle dann zunächst deinen persönlichen Gesamtkalorienbedarf und passe die Gerichte entsprechend an. Ein Tool zur Berechnung findest du [hier](#)*.

So funktioniert's:

Für jeden Tag habe ich dir die Nährwerte aller Gerichte zusammengestellt (Ist-Werte) und übersichtlich im „Nährwert-Check“ abgebildet – zusätzlich auch die Mengen einzelner Nährstoffe, die du zu dir nehmen solltest (Soll-Werte).

Neben den 3 Hauptmahlzeiten darfst du dir an manchen Tagen auch zwischendurch einen Snack gönnen. Keine Sorge: Die Nährwerte der angegebenen Zwischenmahlzeit sind bereits für den jeweiligen Tag enthalten.

Beispiel, Tag 1:



Individualisiere den Plan!

Zusätzliche Bewegung und körperlich anstrengende Arbeiten, also alles, was zu einem erhöhten Kalorienverbrauch führt, habe ich im Plan nicht berücksichtigt. Falls du Sport machst, einen Job hast, bei dem du viel stehst und gehst, oder falls du einem energieintensiven Hobby nachgehst, erkundige dich, wie viele Kalorien die jeweilige Aktivität verbraucht. Diesen Mehrverbrauch an Kalorien darfst du natürlich durch Essen oder Trinken ausgleichen. Übrigens: Einzelne Gerichte darfst du natürlich auch leicht verändern oder vertauschen.

Ich wünsche dir viel Spaß mit deinem Low Carb Plan und einen guten Appetit!

Deine Katharina

Deine Einkaufsliste für den 7-Tage-Ernährungsplan

Die benötigten frischen und haltbaren Lebensmittel

FRISCHE LEBENSMITTEL

Fleisch & Wurstwaren:

- 12 Scheiben Bacon
- 430 g Hähnchenbrust
- 1 Scheibe Kochschinken
- 1 ½ Scheiben Parmaschinken
- 150 g Rinderhackfleisch
- 150 g Rumpsteak
- 100 g Schweineschnitzel
- 100 g Tatar

Fisch & Meeresfrüchte:

- 150 g Gambas
- 40 g Jacobsmuscheln

Milchprodukte & Eier:

- 2 TL Butter
- 16 Eier
- 50 g Feta
- 170 g Frischkäse, light
- 60 g Gouda
- 25 g Gratinkäse, gerieben und light
- 100 g Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)
- 50 g Harzer Käse
- 50 g Hüttenkäse (4% Fett)
- 125 g Magerquark
- 450 ml Milch (1,5% Fett)
- 90 g Mozzarella (45% Fett)
- 90 g Parmesan, gerieben
- 10 ml Sahne (15% Fett)

Gemüse & Kräuter:

- 150 g Babyspinat
- 175 g Brokkoli
- 100 g Champignons
- 20 Cocktailtomaten
- 40 g Erbsen
- 50 g Feldsalat
- 10 Frühlingszwiebeln
- 100 g grüne Bohnen
- ½ Gurke
- ½ Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Stange Lauch
- 1 Kopf Pak-Choi
- 2 Paprika
- 4 Radieschen
- 2 Salatblätter
- 40 g Saubohnen
- 1 Schalotte
- ½ Spitzpaprika, rot
- 4 Tomaten
- ¼ Stange Zitronengras
- 30 g Zucchini
- 1 Zwiebel, rot
- 1 ¼ Zwiebel

Obst:

- 1 Avocado
- 1 Handvoll Beeren, ungezuckert
- ½ Limette
- ½ Mango
- ½ Orange
- 1 EL Zitronensaft

Kräuter: Basilikum, rote Currypaste, Chilipulver, Chilischote, Gemüsebrühe, Harissa, Hühnerbrühe, italienische Kräuter, Kaffirlimettenblätter, Kerbel, Koriander, Minze, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Schnittlauch, Salz, Thymian

HALTBARE LEBENSMITTEL

Mehl, Getreide, Nüsse & Co.:

- 2 Eiweiß Toastbrötchen
- 2 EL Haferflocken
- 20 g Haferkleie
- 1 TL Kokoschips
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Mandeln, gemahlen
- 75 g Naturtofu
- 1 TL Sesam
- 6 TL Walnüsse
- 1 TL Zucker

Obst & Gemüse:

- 50 g Mais (Dose)
- ½ Dose Tomaten, geschält
- 40 g Tomaten, getrocknet und in Öl
- 225 ml Tomaten (Dose), passiert
- 2 EL Tomatenmark

Saucen, Öle & Co.:

- 1 EL Balsamicoessig
- 225 ml Kokosmilch
- 6 TL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce
- 2 EL Weißweinessig

Die benötigten nu3-Produkte

- 1 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)
- 3 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)
- 3 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- 3 TL [nu3 Kakaonibs](#)
- 4 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 2 EL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- 9 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kürbiskernöl](#)
- 1 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
- 50 g [nu3 Bio Macadamia Nüsse](#)
- 25 g [nu3 Bio Quinoa](#)
- 1 Riegel [nu3 Bio Smart Nuts Macadamia](#)
- 8 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 2 TL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 1 TL [nu3 Erythrit](#)
- 6 EL [nu3 Performance Whey, Haselnuss](#)
- 4 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
- 5 Tropfen [nu3 Bio Schwarzkümmelöl](#)
- 375 g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)
- 350 g [nu3 Smart Low Carb Reis](#)
- 375 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- Optional: 3 EL [BEAVITA Vitalkost](#)

JETZT ONLINE BESTELLEN

www.nu3.at/nu3-spaghetti



Tag 1

Frühstück

433 kcal

12g KH

37g P

25g F

3,4g Z

11g B

Spinat-Champignon-Pfanne mit Spiegeleiern

Schwierigkeitsgrad: simpel Vorbereitungszeit: 5 Min. Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 150 g Babyspinat, frisch
- 50 g Champignons
- 1 TL Olivenöl
- 2 Eier
- 1 [Eiweiß Toastbrötchen](#)
- Salz und Pfeffer

So geht's

Spinat und Champignons waschen und zerkleinern. Champignons in einer Pfanne mit dem Öl kurz braten. Herausnehmen und den Spinat mit 2-3 Esslöffeln Wasser für 6-7 Minuten köcheln lassen. Das überschüssige Wasser abgießen und die Champignons dazugeben. Alles würzen. Die Eier aufschlagen und alles für 5-7 Minuten garen lassen. Auf den getoasteten Brötchen anrichten.



Mittagessen

Red Chicken Curry mit Low Carb Reis

Schwierigkeitsgrad: simpel Vorbereitungszeit: 20 Min. Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten

- 150 g [nu3 Smart Low Carb Reis](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 150 g Hähnchenbrust
- 1 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Stange Zitronengras
- ½ rote Paprika
- 150 ml Kokosmilch
- 75 ml Hühnerbrühe
- ½ TL rote Curry-Paste
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
- Salz und Pfeffer

So geht's

Den Low Carb Reis in ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen. Kokosöl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust ca. 2-3 Minuten leicht anbraten. Chia-Samen und alle anderen Zutaten in den heißen Wok geben. Unter Rühren kurz erhitzen, anschließend bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zitronengras aus dem Curry heraus fischen. Nach Geschmack mit Salz würzen. Den abgetropfen Reis in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 2 Minuten kochen lassen. Reis abschütten und zum Curry servieren. Reichlich mit Kräutern, wie frischem Koriandergrün, und Chia-Samen garnieren.



Abendessen

Low Carb Spaghetti Bolognese

Schwierigkeitsgrad: simpel Vorbereitungszeit: 15 Min. Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 1 TL Olivenöl
- 100 g Tatar
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Dose Tomaten, geschält
- 50 ml Gemüsebrühe
- 175 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 175 g Cocktailtomaten
- Salz und Pfeffer

So geht's

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel hacken, Knoblauch pressen und beides zum Fleisch geben. Dann gehackte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Basilikum), Tomatenmark, Dosentomaten und die Gemüsebrühe dazugeben. Abschmecken und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen und Cocktailtomaten auf einem Backblech 10-15 Minuten garen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend mit der Bolognese-Sauce und gegrillten Tomaten anrichten.



nu3-Snack

Nährwert-Check:

Soll **1400** kcal **53g** KH **105g** P **86g** F
 Ist **1359** kcal **55g** KH **108g** P **75g** F **24g** Z **38g** B

Wenn du abends keine Lust auf ein warmes Gericht oder wenig Zeit hast, kannst du dir alternativ auch einen Protein Shake zubereiten. Mische dafür 3 EL [BEAVITA Vitalkost](#) mit 200 ml Milch und 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#). Mit [nu3 Chia-Samen](#) garnieren.

kcal: 276 | KH: 19g | P: 22g | F: 11g | Z: 13g | B: 1,8g

Tag 2

Frühstück

Low Carb Pancakes mit Beeren

447 kcal

14g KH

50g P

20g F

12g Z

7g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 3 Min.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 1 Eiklar
- 120 g Frischkäse, light
- 2 Volleier
- ½ TL Backpulver
- 2 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
- 2-3 EL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- 1 TL [nu3 Erythrit](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 1 Handvoll Beeren, ungezuckert

So geht's

Eiklar steifschlagen. Frischkäse mit Eiern, Backpulver, Proteinpulver, Kokosmehl und Erythrit zu einem Teig vermischen. Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig in einer Pfanne mit dem Öl in kleinen Portionen ausbacken. Die Pancakes anschließend mit den Beeren servieren.



Mittagessen

Brokkoli-Quinoa-Suppe

354 kcal

21g KH

13g P

24g F

4,5g Z

2,6g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten

- 25 g [nu3 Bio Quinoa](#)
- ¼ Zwiebel
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kokosmilch
- 75 g Brokkoliröschen
- 1 TL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- 30 g Mozzarella (45% Fett)
- etwas Sesam, geröstet
- Koriander, gemahlen
- Salz und Pfeffer

So geht's

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und Zwiebel kleinschneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel andünsten. Koriander dazugeben und kurz weitergaren. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Brokkoli dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Quinoa abgießen und beiseite stellen. Die Suppe pürieren. Kokosmehl mit etwas Wasser vermengen und zur Suppe geben. Erneut mixen. Quinoa unterheben und nochmals leicht erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit geröstetem Sesam und Mozzarella garnieren.



Abendessen

Hackbällchen mit Chia-Samen & Low Carb Pasta

440 kcal

9,8g KH

34g P

28g F

8g Z

10g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten

- 150 g Rinderhackfleisch
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- ½ Karotte, gerieben
- ½ TL Tomatenmark
- ½ TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 175 g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)
- 75 ml Tomaten (Dose), passiert
- 1 TL Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer

So geht's

Hackfleisch mit der gehackten Zwiebel, der geriebenen Karotte, Kräutern, Tomatenmark und Chia-Samen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen bei geringer Hitze 12-15 Minuten braten. Inzwischen die Fettuccine nach Packungsanweisung zubereiten. Passierte Tomaten hinzufügen, würzen und durchrühren. Mit den Fleischbällchen servieren und nach Belieben mit geriebenem Parmesan und Basilikumblättchen garnieren.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1445 kcal	57g KH	100g P	87g F	33g Z	22g B

nu3-Snack

Als Snack empfehlen wir dir unseren [nu3 Bio Smart Nuts Macadamia Riegel](#). Der knackige Power-Snack gibt dir einen Energieschub für zwischendurch und schmeckt köstlich!

kcal: 204 | KH: 13g | P: 2,6g | F: 15g | Z: 8,1g | B: 2,4g

Tag 3

Frühstück

Gefülltes Bacon-Omelett

500 kcal

13g KH

41g P

30g F

5,8g Z

7,8g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Schuss Milch (1,5 % Fett)
- 2 Baconscheiben
- 1 TL Butter
- 3 Cocktailtomaten
- 3 TL Hüttenkäse (0,8 % Fett)
- 1 [Eiweiß Toastbrötchen](#)
- Schnittlauch, nach Belieben
- Salz und Pfeffer

So geht's

Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in kleine Stücke schneiden. Bacon in einer Pfanne braten. Nun die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Ei-Mischung darin bei schwacher Hitze kurz braten. Schnittlauch darüberstreuen. Eine Omelethälfte über die andere Hälfte schlagen und das Omelett wenden. Für wenige Minuten weiterbraten. In der Zwischenzeit Cocktailtomaten waschen und halbieren. Hüttenkäse auf das getoastete Brötchen streichen und das Omelette darauf legen. Zusammen mit Tomaten anrichten.



Mittagessen

Tomaten-Avocado-Salat

359 kcal

13g KH

27g P

21g F

9,7g Z

6,9g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 1 Ei
- 2 Tomaten
- 1/3 Paprika
- 50g Harzer Käse
- 1/4 Avocado
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- 1 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- Salz und Pfeffer

So geht's

Ei kochen. Tomaten und Paprika waschen und würfeln. Auch Käse, Avocado und Zwiebel in Würfel schneiden. Ei pellen und ebenfalls kleinschneiden. Für das Dressing Hanföl mit etwas Wasser mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über den Salat geben und mit Chia-Samen garnieren.

Wenn du magst, kannst du noch ein paar Salat- oder Spinatblätter dazugeben.



Abendessen

Low Carb Taboulé mit Harissa-Dressing

300 kcal

9g KH

13g P

22g F

3,6g Z

8g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 20 Min.



Zubereitungszeit: ca. 2 Min.

Zutaten

- 1/2 rote Spitzpaprika
- 1/4 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 100g [nu3 Smart Low Carb Reis](#)
- 1 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)
- 1/2 TL Harissa
- 1 TL [nu3 Bio Kürbiskernöl](#)
- 5 Tropfen [nu3 Bio Schwarzkümmelöl](#)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Mandeln
- 50g Feta
- Salz und Pfeffer

So geht's

Paprika waschen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Den Low Carb Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Für das Dressing Cashewmus, Harissa, Öl und 2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit dem Dressing vermischen. Gemüse und Kräuter, wie Petersilie und Minze, ebenfalls untermischen und anrichten. Mandeln grob hacken und mit dem Feta über das Taboulé bröseln.


Nährwert-Check:

Soll **1400** kcal **53g** KH **105g** P **86g** F

Ist **1420** kcal **53g** KH **113g** P **80g** F **36g** Z **23g** B

nu3-Snack

Trinke einen Protein Shake als Zwischenmahlzeit. Einfach 3 EL [nu3 Performance Whey Haselnuss](#), 200 ml Milch (1,5 % Fett) und 1 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#) shaken, 2 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#) dazu snacken.

kcal: 262 | KH: 19g | P: 31g | F: 6,9g | Z: 17g | B: 0g

Tag 4

Frühstück

431 kcal

26g KH

30g P

22g F

10g Z

4,6g B

Low Carb Peanut Butter-Müsli

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 3 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 20 g Haferkleie
- 1 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 4-5 EL Wasser
- 2 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
- 150 ml Milch (1,5% Fett)
- 1 TL Walnüsse
- 1 TL Kokoschips
- 2 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)
- 2 TL [nu3 Erdnussbutter](#)

So geht's

Haferkleie und Chia-Samen mit etwas Wasser verrühren und quellen lassen. Währenddessen das Proteinpulver mit Milch mixen und zu der Haferkleie geben. Dann Walnüsse, Kokoschips und Kakaonibs darüberstreuen, nochmal gut umrühren und kurz quellen lassen. Nun mit der Erdnussbutter toppen.



Mittagessen

Low Carb Noodles mit Pak-Choi & Gambas

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 200 g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)
- ¼ rote Chili
- ½ Limette
- 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 1 TL Sojasauce
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Radieschen
- ½ Avocado
- 1 Kopf Pak-Choi
- 75 g Gambas

So geht's

Low Carb Fettuccine in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich abspülen. Abtropfen lassen und 2 Minuten garen. In einer großen Schüssel Chili mit Limettensaft, Kokosblütenzucker, Kokosöl und der Sojasauce zu einem Dressing verrühren. Zur Seite stellen. Frühlingszwiebeln, Radieschen, Avocado und Pak-Choi kleinschneiden, Gambas anbraten. Fettuccine und Gemüse mit dem Dressing mischen und auf einem Teller oder in einer Bowl anrichten. Dazu passen Sesam, frische Kräuter und scharfe Saucen für ein bisschen Extrawürze.



Abendessen

Hähnchen im Bacon-Petersilie-Mantel mit Tomaten

Schwierigkeitsgrad: normal
 Vorbereitungszeit: 15 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 10 Baconscheiben
- 30 g Zucchini
- 60 g Gouda
- 130 g Hähnchenbrust
- 1 Tomate
- Petersilie, nach Belieben
- italienische Kräuter, nach Belieben
- Salz und Pfeffer

So geht's

Backofen auf 180 °C vorheizen. Baconscheiben auf einem Backblech horizontal in einer Reihe auslegen, sodass sie sich etwas überlappen. Zucchini, Gouda und Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden. Zucchini-scheiben vertikal in einer Reihe auf den Bacon legen. Darauf Gouda und Hähnchen platzieren. Petersilie hacken und darüberstreuen. Den Bacon zusammen mit der Füllung einrollen und ca. 20 Minuten backen, ggf. wenden. Tomate würfeln und würzen. Die Rolle aus dem Ofen herausnehmen, in kleine Portionen schneiden und mit den Tomatenwürfeln bestreuen.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1423 kcal	52g KH	108g P	83g F	24g Z	25g B

nu3-Tipp

Du kannst dein Frühstücksmüsli auch im Ofen backen. Alle Zutaten einfach wie beschrieben miteinander vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Bei 180 °C 10 Minuten backen und fertig ist dein Frühstücksauflauf!

Tag 5

Frühstück

Champignon-Rührei mit Salat

399 kcal

16g KH

28g P

24g F

13g Z

6,9g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 4 Champignons
- 2 Eier
- 2 EL Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL Olivenöl
- 2 große Salatblätter
- 1 kleines Salatherz
- 100g Paprika
- 50g Mais (Dose)
- 20g Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer

So geht's

Champignons waschen und zerkleinern. Eier mit der Milch verquirlen. Alles salzen und pfeffern. Nun die Champignons in einer Pfanne mit dem Öl anbraten, danach den Ei-Mix dazugeben und braten. Währenddessen Salat und Paprika waschen und kleinschneiden. Zusammen mit dem Mais in eine Schüssel geben, vermischen und würzen. Das fertiggebratene Rührei mit Parmesan bestreuen und zusammen mit dem Salat servieren.



Mittagessen

Rumpsteak mit Gemüse

360 kcal

19g KH

40g P

14g F

12g Z

6,3g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 100g Brokkoli
- 100g grüne Bohnen
- 150g Rumpsteak
- ½ rote Zwiebel
- 40g Tomaten, getrocknet und in Öl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 2 EL Wasser
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

So geht's

Brokkoli und Bohnen waschen. Brokkoli in Röschen schneiden und die Bohnen kochen. Nach ca. 2-3 Minuten den Brokkoli dazugeben und für weitere 6 Minuten garen lassen. Inzwischen die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, getrocknete Tomaten kleinhacken. Beides zusammen mit Weißweinessig, Zucker und Wasser in einer Schüssel vermischen. Alles würzen. Brokkoli und Bohnen abschrecken, kleinschneiden und mit in die Schüssel geben. Alles gut umrühren. Rumpsteak würzen und gemeinsam mit dem Rosmarin in einer Pfanne mit Öl beidseitig braten. Anschließend mit dem Gemüse servieren.



Abendessen

Protein Frittata

496 kcal

19g KH

48g P

25g F

10g Z

5,9g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 1 rote Chilischote
- ¼ Limette
- 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 3 kleine Frühlingszwiebeln
- ½ Zehe Knoblauch
- 75g Gambas
- 40g Jakobsmuscheln
- 2 Eier
- 1 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)

So geht's

Für das Dressing Chili, Limettensaft, Kokosblütenzucker, Sesamöl und Sojasauce gut vermengen. Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Nun das Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne schmelzen lassen und die Frühlingszwiebeln darin dünsten. Chili, Knoblauch, Gambas und Jakobsmuscheln dazugeben und bei hoher Hitze braten. Eier mit dem Kürbiskernprotein verquirlen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Wenn sich die Eimasse etwas gesetzt hat, in den Ofen geben und backen. Frittata in 2 Hälften schneiden und mit dem Dressing servieren.


Nährwert-Check:

Soll **1400** kcal **53g** KH **105g** P **86g** F

Ist **1398** kcal **55g** KH **118g** P **77g** F **35g** Z **20g** B

nu3-Snack

Als leckeren Snack empfehlen wir dir, eine kleine Handvoll Walnüsse zu knabbern. Diese liefern neben Ballaststoffen auch reichlich ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.

kcal: 143 | KH: 1,2g | P: 2,9g | F: 14g | Z: 0,6g | B: 1,2g

Tag 6

Frühstück

352 kcal

20g KH

47g P

8,6g F

15g Z

3,2g B

Chia-Protein-Haselnusspudding

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Zutaten

100 g Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)
 125 g Magerquark
 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
 3 EL [nu3 Performance Whey Haselnuss](#)
 1 EL [nu3 Chia-Samen](#)

So geht's

Alle Zutaten miteinander vermischen und für ca. 5 Minuten mit einem Mixer mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Chia-Samen garnieren.



Mittagessen

Superfood Salad

313 kcal

2,8g KH

15g P

25g F

1,8g Z

7,4g B

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

100 g [nu3 Smart Low Carb Reis](#)
 75 g Naturtofu
 ½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 50 g Salat
 1 TL Walnüsse, grob gehackt
 1 EL [nu3 Bio Hanföl](#)
 1 EL Zitronensaft
 1 TL [nu3 Chia Samen](#)
 Chilipulver
 Salz und Pfeffer

So geht's

Low Carb Reis in ein Sieb geben, gut abspülen und abtropfen lassen. In einen Topf mit kochendem Wasser geben und 2 Minuten aufkochen lassen. Reis abschütten. In einer kleinen Schüssel Chilipulver mit einer Prise Salz vermischen und in den Gewürzen wälzen. Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne erhitzen und Tofu kross braten. Beiseite stellen. Salat waschen und putzen. Für das Dressing Hanföl und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Chili vermengen. Kurz vor dem Servieren auf den Salat geben und Chia Samen drüber streuen.



Abendessen

Hähnchen-Käse-Auflauf

408 kcal

12g KH

49g P

18g F

9,8g Z

3,8g B

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zutaten

150 g Hähnchenbrust
 ½ Knoblauchzehe
 1 Frühlingszwiebel
 150 ml Tomaten (Dose), passiert
 1 TL Olivenöl
 100 g Tomaten
 60 g Mozzarella (45% Fett)
 Basilikum
 Oregano
 Salz und Pfeffer

So geht's

Backofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden. Anschließend salzen und pfeffern. Knoblauchzehe und Frühlingszwiebel feinhacken und mit den passierten Tomaten und etwas Öl vermischen. Diese mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen und in eine Auflaufform füllen. Hähnchenstücke auch in die Auflaufform legen und kurz umrühren. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Hähnchenstücken verteilen. Nun alles für ca. 35 Minuten im Ofen backen.


Nährwert-Check:

Soll **1400** kcal **53g** KH **105g** P **86g** F
 Ist **1423** kcal **45g** KH **116g** P **84g** F **35g** Z **19g** B

nu3-Snack

Knabberer als Nachtisch oder kleinen Snack für zwischendurch 50 g [nu3 Bio Macadamia Nüsse](#) und 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren!](#)

kcal: 351 | KH: 9,9 g | P: 4,9 g | F: 32 g | Z: 7,6 g | B: 4,9 g

Tag 7

Frühstück

Gemüse-Eiermuffins

403 kcal

8g KH

34g P

26g F

7g Z

1,9g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 3 Eier
- 1 Schuss Milch (1,5 % Fett)
- 1 Scheibe Kochschinken
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Stück Paprika
- 1 Scheibe Gurke
- 2 Cocktailtomaten
- 25g Gratinkäse, light und gerieben
- Butter zum Fetten
- Muffinform

So geht's

Eier mit der Milch verquirlen und etwas salzen und pfeffern. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Kochschinken, Frühlingszwiebel, Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Muffinform nun mit der Butter einfetten. Zerkleinertes Gemüse auf die Formen verteilen. Anschließend den angerührten Ei-Mix in jede Form füllen. Als Topping auf jeden Muffin etwas Gratinkäse streuen. Die Muffins nun für ca. 20 Minuten backen, abkühlen lassen und servieren.



Mittagessen

Knusper-Schnitzel mit Tomaten-Basilikum-Salat

479 kcal

5,5g KH

48g P

30g F

2,8g Z

1,9g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten

- 1 Ei
- 10 ml Sahne (15% Fett)
- 1 EL Mandeln, gemahlen
- 40g Parmesan, gerieben
- 100g Schweineschnitzel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 3 Cocktailtomaten
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer

So geht's

Ei mit der Sahne verquirlen und anschließend würzen. In einer weiteren Schale Mandeln, geriebenen Parmesan und nach Belieben Oregano und Basilikum miteinander vermischen. Nun das Schnitzel flachklopfen, in die Ei-Mischung tunken, dann in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden. In etwas Öl goldbraun braten. Währenddessen die Schalotte und Tomaten in kleine Stücke schneiden und alles miteinander vermischen. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit dem Schnitzel servieren.



Abendessen

Low Carb Spaghetti Carbonara

369 kcal

15g KH

26g P

20g F

7,7g Z

14g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten

- 200g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 2 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- ½ Stange Lauch
- 40g grüne Erbsen
- 40g Saubohnen
- 3 EL Milch (1,5 % Fett)
- 20g Parmesan, gerieben
- 50g Frischkäse, light
- 1 ½ Scheiben Parmaschinken
- Salz und Pfeffer

So geht's

Low Carb Spaghetti in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch sautieren bis er bissfest ist. Erbsen und Bohnen in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Milch mit Parmesan und Frischkäse vermischen und ins Gemüse rühren. Die abgetropften Low Carb Spaghetti ebenfalls in die Pfanne geben und 2-3 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Parmaschinken und nach Belieben mit frischem Basilikum servieren.


Nährwert-Check:

Soll

1400 kcal

53g KH

105g P

86g F

Ist

1401 kcal

52g KH

110g P

80g F

41g Z

21g B

nu3-Snack

Mixe dir einen Mango-Kokos-Smoothie als Zwischenmahlzeit. Dafür benötigst du: Je eine halbe Mango und Orange, 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#), 100 ml Wasser und 2 TL Kokosmilch. Mixen, fertig!

kcal: 151 | KH: 24g | P: 1,7g | F: 4,4g | Z: 23g | B: 3,2g

Übersicht der Nährwerte

FRISCHE LEBENSMITTEL

Fleisch & Wurstwaren:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100g	Baconscheiben	0,5	18	25	1	0	299
100g	Hähnchenbrust	0	23	1,1	0	0	102
100g	Kochschinken	1	19	3	1	0	107
100g	Parmaschinken	0,5	28	16	0	0	250
100g	Rinderhackfleisch	0	21	14	0	0	207
100g	Rinder-Rumpsteak	0	21	4	0	0	121
100g	Schweineschnitzel	0	22	1,9	0	0	107
100g	Tatar	0	22	3	0	0	115

Fisch & Meeresfrüchte:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100g	Gambas	0	21	0,6	0	0	89
100g	Jakobsmuscheln	2	17	1	1	1	83

Milchprodukte & Eier:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100g	Butter	0,6	0,7	83	1	0	741
1	Ei	0,9	7,7	6,1	1	0	89
100g	Feta	0,5	17	18	1	0	234
100g	Frischkäse, light	4	11	0,2	4	1	62
100g	Gouda	0	22	31	0	0	364
25g	Gratinkäse, gerieben und light	1,8	29	14	0	0	249
100g	Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)	4,2	5,8	2	4	0	58
100g	Harzer Käse	0,1	30	0,5	0	0	125
100g	Hüttenkäse (4% Fett)	3	13	4,5	3	0	103
100g	Magerquark	3,9	12	0,3	4	0	66
100ml	Milch (1,5% Fett)	4,9	3,4	1,5	5	0	47
100g	Mozzarella (45% Fett)	1	18	19	1	0	243
100g	Parmesan, gerieben	4,1	36	26	1	0	374
100ml	Sahne (15% Fett)	4,2	3,1	15	0	0	164

Gemüse & Kräuter:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100g	Babyspinat	1,5	2,6	0,3	0	2	18
100g	Brokkoli	2	2,9	0,2	2	3	21
100g	Champignons	0,6	2,7	0,2	0	2	16
100g	Curry-Paste	23	2,3	7,9	0	0	171
100g	Erbsen	12	6,6	0,5	6	5	82
100g	Feldsalat	0,8	1,8	0,4	1	2	18
1	Frühlingszwiebel	3,4	0,4	0,1	1	1	17
100g	Salat	1,6	1	0,2	2	1	13
100g	grüne Bohnen	3,4	2,2	0,2	3	3	25
100g	Gurke	1,8	0,6	0,2	2	1	12
100g	Karotten	6,8	0,8	0,2	6	3	39
100g	Knoblauch	28	6,1	0,1	9	2	142
100g	Lauch	3,3	2,1	0,3	3	2	29
100g	Pak-Choi	1,3	1	0,5	1	0	12
100g	Paprika, rot	6,4	1,3	0,5	6	4	43
100g	Radieschen	2,1	1,1	0,1	2	2	17
100g	Spitzpaprika, rot	6,4	1	0,5	0	4	37
100g	Saubohnen	13	7	0,5	0	3	84
100g	Schalotten	3,3	1,5	0,2	2	2	25
100g	Spinat	1,4	2,9	0,4	0	2	23
100g	Tomaten	2,6	1	0,2	3	1	18
1 Stange	Zitronengras	5,2	0,4	0	0	0	20
100g	Zucchini	2,2	1,6	0,4	2	1	19
100g	Zwiebeln	4,9	1,2	0,2	5	1	28

Obst:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100g	Avocado	3	1	12	1	4	138
100g	Beeren, ungezuckert	9,9	1,2	0,5	8	4	53
100g	Limetten	11	0,7	0,2	2	3	30
100g	Mango	13	0,6	0,4	12	2	62
100g	Orangen	8,3	1	0,2	8	2	47
100ml	Zitronensaft	3,6	0,6	0,5	4	0	37

HALTBARE LEBENSMITTEL

Mehl, Getreide, Nüsse & Co.:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100g	Eiweiß Toastbrötchen	11	25	12	1,1	11	275
100g	Haferflocken	59	14	7	0,7	10	372
100g	Haferkleie	55	15	6,6	1,3	12	363
100g	Kokoschips	8,2	7,8	62	5	15	653
100g	Mandeln	5,7	24	53	4	11	611
100g	Naturtofu	0,5	17	9,8	0,5	1,7	160
100g	Sesam	10	18	50	1	11	559
100g	Walnüsse	6	14	69	3	6,1	716
100g	Zucker	100	0	0	100	0	400

Obst & Gemüse:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100g	Mais (Dose)	10,8	3	2	4,8	3,8	80
100g	Tomaten (Dose), geschält	3,5	1,1	0,5	0	0,6	21
100g	Tomaten, getrocknet und in Öl	15,9	5,8	6	0	0	150
100ml	Tomaten (Dose), passiert	3,8	1,3	0	3,8	0,9	22
1 EL	Tomatenmark	28	0	0	0	0	72

Saucen, Öle & Co.:

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
100ml	Kokosmilch	2	1,6	19	2	0	182
1 TL	Olivenöl	0	0	4,6	0	0	41
1 TL	Sesamöl	0	0	5	0	0	44,2
1 TL	Sojasauce	0,3	0,5	0,3	0,1	0,3	5,6

DIE BENÖTIGTEN NU3-PRODUKTE

Menge	Zutat	KH	P	F	Z	B	kcal
1 TL	nu3 Bio Cashewmus	1	0,9	2,5	0,3	0	30
1 TL	nu3 Bio Goji Beeren	2,9	0,7	0,1	2,6	0	14
1 TL	nu3 Bio Hanföl	0	0	5	0	0	44
1 TL	nu3 Bio Kakaonibs	1,6	0,7	2,4	0	0	28
1 TL	nu3 Bio Kokosblütenzucker	4,8	0,1	0,1	4,8	0	20
1 EL	nu3 Bio Kokosmehl	2,7	2,9	2,7	2,7	5,7	57
1 TL	nu3 Bio Kokosöl	0	0	5	0	0	44
1 TL	nu3 Bio Kürbiskernöl	0	0	5	0	0	44
1 EL	nu3 Bio Kürbiskernprotein	0,8	8,3	1,8	0,3	2,4	57
100g	nu3 Bio Macadamia Nüsse	14	8,3	64	9,9	9,8	675
100g	nu3 Bio Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
35g	nu3 Smart Nuts Macadamia	13	2,6	15	8,1	2,4	204
1 TL	nu3 Chia-Samen	1,3	1,1	1,6	0	1,1	27
1 TL	nu3 Erdnussbutter	0,6	1,4	2,5	0,3	0	31
1 TL	nu3 Erythrit	0	0	0	0	0	0
3 EL	nu3 Performance Whey, Haselnuss	2,1	22	1,3	1,5	0	112
3 EL	nu3 Performance Whey, Vanille	2,1	23	1,3	1,6	0	112
100g	nu3 Smart Low Carb Fettuccine	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3 Smart Low Carb Reis	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3 Smart Low Carb Spaghetti	0	0	0	0	3,8	7,2
4 EL	BEAVITA Vitalkost	18	25	4,3	11	1	219

Erläuterung:

1 TL = 5g/ml

1 EL = 10ml bzw. 15g (Ausnahme Proteinpulver: 10g)

Quellen: www.fddb.info, www.nu3.at